

Expérience d'usagère et de la pair aideance comme facteur de résilience

I ° PRESENTATION

Je m'appelle Anne-Lyse Delvaux, j'ai 45 ans, je suis mère d'un adolescent de quinze ans et je suis divorcée

J'ai connu une enfance et une adolescence chaotiques, parcourues par tous types de violences intrafamiliales,

J'ai connu très tôt l'anxiété généralisée, et j'ai commencé à être mise sous psychotropes EN primaire sans suivi médical approprié

Au collège, puis au lycée, j'ai subi le harcèlement d'élèves

J'ai fini mes études secondaires à Paris puis je suis entrée en faculté de lettres modernes

Vers la dernière année de licence, j'ai commencé à consommer du cannabis et de l'alcool à forte dose.

En Février 1998, la police m'a retrouvée à la Sorbonne pieds nus et en tee shirt à sept heures du matin

j'avais erré toute la nuit en proie à ce qu'on m'a présenté par la suite comme ma première bouffée délirante ; j'avais 21 ans

Je me suis retrouvée enfermée dans un couloir enfumé et crasseux à SAINT ANNE, à Paris, entourée patients laissés à l'abandon, la plupart plus âgés que moi et pour certains très agressifs.

La psychiatre ne m'a donné aucun diagnostic, et lorsque j'ai voulu lui reparler de ma bouffée délirante, elle m'a répondu qu'elle n'avait comme but que celui de supprimer mes symptômes mais certainement pas de parler avec moi. Pour elle, j'avais décompensé à cause du cannabis, point. Pas besoin de dissenter, de faire mon anamnèse, de parler avec moi de quelque traumatisme que ce soit.

Pendant un mois, je n'ai parlé à aucune infirmière

J'étais en sur-angoisse permanente et percluse de douleurs à cause de mon traitement par haldol à forte dose .

j'ai connu ENSUITE plusieurs victoires avec l'obtention de ma licence et de ma réussite au CRPE (concours de recrutement de professeur des écoles) grâce à un suivi de qualité par un psy en ville qui a fini par me sevrer de mon traitement.

En 2001 , il est hélas parti à la retraite et la rechute s'est amorcée

Ensuite ce fut une VINGTAINE très sombre, avec des tentatives de suicide à répétition, un coma de quatre jours, des allées et venues dans des hôpitaux de secteur où j'ai connu beaucoup de violence institutionnelle, par les psychiatres comme par les infirmiers ou les aides soignants, tous encore tres peu formés, J'ai connu l'isolement, le protocole pyjama, la contention, l'injection de force dans les fesses de neuroleptiques, des moqueries, des lavages d'estomac à vif, etc j'ai même été giflée par une urgentiste

Mais j'ai découvert aussi la pair aidance sans le savoir.

Dans une clinique de santé en région parisienne, j'ai bénéficié d'une grande entraide entre personnes psychiatriquées en souffrance, et découvert beaucoup de compassion. Nous formions des groupes alliés, nous étions dans une démarche de soutien, d'entraide mutuelle, très apaisante pour chacun

C'est là que j'ai rencontré le père de mon fils avec qui je me suis mariée en 2004

S'en est suivie l'édition par l'association mémoire traumatique et victimologie d'un album postfacé de Muriel Salmona avec mes textes et dessins portant sur la maltraitance des enfants, puis j'ai changé de région avec mon fils qui était petit, et après encore beaucoup de péripéties, je suis venue m'installer à Albi. Ceci pour me rapprocher de mon fils dont le père avait récupéré temporairement la garde suite à une troisième et dernière décompensation

J'ai pris un aller simple paris Albi contre avis médical, ma psy de Paris souhaitant m'orienter vers un foyer pour personnes handicapées psychiques.

J'ai été soignée de 2013 jusqu'à 2016 par des psys en ville puis en 2017 par l'institution du bon sauveur dans une unité d'hôpital de jour .

Entre 2017 ET 2019 j'ai exposé mes peintures dans plusieurs endroits à ALBi . En parallèle j'étais suivie très étroitement avec la plus grande bienveillance par le service hospitalier de jour.

Cette prise en charge d'une très grande qualité et d'une formidable humanité m'a permise de rentrer dans le fameux processus de rétablissement.

En 2019 j'ai pris connaissance de l'existence de patients experts en oncologie notamment (ou dans les services accueillant des personnes porteuses du VIH) du nouveau DU de pair aidance en santé mentale à Lyon qui allait être lancé, et d'autres formations à Paris.

Grâce au soutien merveilleux du personnel du service de l'hôpital de jour et de ma cadre madame Durand, Je me suis présentée au DU sur dossier , et après entretien final , j'y ai été admise .

Au bout d'un an d'allers et retours interminables en bus, en plein milieu des grèves,

de la crise des gilets jaunes et des débuts du Covid, j'ai obtenu mon DU avec la mention très bien en septembre 2020

En parallèle à cela, j'ai écrit et illustré un album dessiné qui est en cours d'édition ; Voyage en Psychiatrie retrace mon parcours de personne psychiatisée sur une vingtaine d'années

Depuis je participe à la formation d'élèves infirmiers ou de jeunes éducateurs ponctuellement et je suis à la recherche d'un poste plus régulier

II° LE PAIR AIDANT et les idées reçues concernant la profession

Si la pair aidance existe ailleurs depuis plusieurs décennies dans le monde (au Québec, Luc Vignault est pair aidant depuis 30 ans), le métier de patient expert en psychiatrie, ou pair aidant en santé mentale ou encore le médiateur de santé pair (il existe une Licence de médiateur de santé paire à Bobigny depuis 2013 et un DU de pair aidance en santé mentale à Lyon depuis 2019, d'autres formations récentes ailleurs) le métier est très nouveau en France, et souvent méconnu.

Le pair aidant n'a pas un savoir qui est théorique à l'origine, il n'a pas appris à l'école le « métier de malade », il a commencé par la pratique, il est allé au cœur de sa souffrance pendant plusieurs années souvent, pour en venir au domaine théorique avec son diplôme (D.U ou licence OU AUTRE) qui officialise sa fonction

SON SAVOIR EST dit expérientiel, c à d ; issu de son expérience de patient/ex patient

Un pair aidant n'est jamais guéri mais il peut incarner l'espoir devant des personnes en souffrance en leur montrant qu'on peut parvenir à une vie pleine de sens malgré ses troubles.

On peut être pair aidant Et usager de la psychiatrie

Les pairs aidants PEUVENT souffrir ou avoir souffert de troubles psychotiques comme la bipolarité, la schizophrénie, la psychose schizo affective, mais aussi de dépression, d'addiction, de troubles du comportement alimentaire, de SSPT n d'autisme, etc

Le pair aidant est rétabli, ce qui signifie qu'il a accédé à un équilibre et une vie satisfaisante, malgré ses troubles.

Il a une connaissance du point de vue du soigné, il connaît de l'intérieur les rouages de l'institution psychiatrique, et il peut aussi partager avec les personnes concernées par les troubles psychologiques des expériences similaires, mais aussi des traumatismes communs qui peuvent l'aider à mieux comprendre le patient ; ses réticences, ses choix, ses modèles de pensée, ses préférences, ses peurs

Chaque pair aidant est unique avec tout ce qui fait la richesse de son histoire et de

son parcours, toujours différent et unique, ou **extra ordinaire, littéralement *qui sort de l'ordinaire***.

Idées reçues

Pour s'inscrire sur des réseaux SOCIAUX (linkedin), **il n'est pas catégorisé**, ni à l'ursaff ni à Pôle emploi.

Lorsque vous évoquez ce métier et ces diplômes professionnalisants, les responsables hospitaliers ou de centres médico sociaux en ont une vague idée mais beaucoup de **réticences** se manifestent.

La plus grande peur serait que **le pair aidant « vole » le métier d'un autre professionnel**, alors que sa place est **complémentaire et non substitutive** à une profession en santé mentale existant déjà.

Le pair aidant est appelé à améliorer, compléter le travail des équipes déjà en place, donner un **regard différent**, complémentaire, une autre perspective .

On sait qu'en psychiatrie plus qu'ailleurs, **l'étayage doit se faire à tous les niveaux**, psychiatre, psychologue, infirmière, aide soignant, mais aussi assistante sociale, éducateur, voire kiné .

Une autre idée reçue est de se dire, que **le pair aidant est et demeure un malade mental et qu'à ce titre il n'a aucune légitimité**

J'ai rencontré un psychologue à Albi, très opposé à la pair aideance qui m'a dit en substance : **ce n'est pas parce qu'on a pris des médocs pendant vingt ans qu'on peut soigner les gens**

Le pair aidant ne soigne pas, ce n'est pas son rôle ; C'est un accompagnateur, un médiateur, qui vient **faciliter et fluidifier** les relations entre la personne recevant des soins en santé mentale et les équipes pluridisciplinaires qui l'ont en charge

CONCLUSION

Pour finir, je dirai que Pour moi, entrer dans la pair aideance est aussi **une réelle entrée en résilience**

Devenir pair aidante donne du sens à ma vie et à ces vingt trois années de souffrance, marquées par des **quêtes de sens INTERMINABLES**

Avant ma découverte de la pair aideance, j'étais perpétuellement en questionnements, ne comprenant pas à quoi tous ces deuils avaient servi

La pair aideance, c'est pour moi un peu **transformer le plomb en or**

MERCI pour votre attention